



¡Una piel saludable comienza con usted!

Llame a su clínica inmediatamente si:

- Usted nota un cambio en el color de su piel o si la piel está expuesta, con ampollas o agrietada.
- Su piel se oscurece o enrojece y el color no vuelve a su color normal en 15 minutos.



ESTE PROGRAMA ES POSIBLE GRACIAS A UN SUBSIDIO EDUCATIVO SIN RESTRICCIONES DE PARTE DE SMITH & NEPHEW.



[HTTP://SPINABIFIDAASSOCIATION.ORG/RESOURCES/DIDYOULOOK](http://spinabifidaassociation.org/resources/didyoulook)

PATROCINADO EN PARTE POR EL CENTRO NACIONAL PARA DEFECTOS DE NACIMIENTO Y DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

¿Se fijó?

¡Una piel saludable comienza con usted!

El cuidado de la piel para **adolescentes y adultos** con espina bífida





¿Se fijó?

Presión.

Llagas o lesiones en la piel pueden surgir en partes del cuerpo que están constantemente oprimidas o bajo presión. Permanecer sentado en el mismo lugar durante más de 15 minutos puede causar lesiones por presión. Vigile las áreas de la piel próximas a huesos prominentes y en donde existe constante presión, como sus glúteos, tobillos, los dedos de los pies, debajo del calzado, férulas, broches, cierres, botones u otros sujetadores.

Humedad.

Usted puede presentar problemas en la piel, cada vez que su piel esté y se mantenga húmeda. Si no logra mantenerse seco con su programa de la orina y las heces, asegúrese revisar las áreas alrededor de la parte superior de los muslos y los glúteos. Los problemas en la piel son comunes en estos sitios debido al exceso de humedad.

Calor.

El agua caliente, los calefactores, radiadores o las superficies expuestas al sol caliente del verano, pueden quemar la piel. Lo mismo sucede con los paños calefactores, las cobijas eléctricas y las decoraciones navideñas. En la cocina, vigile las ollas y los sartenes calientes, la comida caliente y los aparatos electrodomésticos calientes. No coloque nada caliente sobre sus piernas.

Fricción.

Cuando la piel se frota contra una superficie áspera, esto puede causar, heridas, raspones o magulladuras. Al transferirse de un lugar al otro, evite arrastrar sus glúteos sobre la superficie o tabla de transferencia. Gatear en superficies ásperas, nadar con los pies descalzos, o golpear el cuerpo muy fuerte al transferirse podría dañar su piel. Las lesiones debidas a fricción, pueden ocurrir cuando la férula repetidamente roza contra su piel.

Para proteger su piel:

- Revise su piel diariamente por cambios en el color o grietas. Preste especial atención a la piel debajo de las férulas, y a la piel próxima a huesos prominentes como las caderas, glúteos, rodillas y los pies.
- Use un espejo o pida ayuda para revisar las partes que no pueda ver.
- Mantenga su piel limpia, bañándose o duchándose diariamente. Revise la temperatura del agua antes de entrar a la regadera o la tina.
- Mantenga su piel seca. séquese completamente después de bañarse. Séquese bien entre los dedos de los pies, entre los pliegues de la piel, atrás de las rodillas, arriba de los muslos, y en sus glúteos.
- Cámbiese su ropa interior, ropa, calcetines, y sábanas cada vez que se humedezcan. Mantenga una mudada extra de ropa en su mochila en caso de accidentes.
- Use una crema protectora en sus glúteos y parte superior de los muslos, si estos se mantienen constantemente húmedos.
- Cuando esté sentado, alivie la presión transfiriendo su peso durante 15 minutos, cada 15 minutos.
- Dese vuelta en la cama o pida ayuda para hacerlo.
- Evite deslizarse sobre superficies ásperas o desniveladas.
- Use férulas, zapatos, una silla de ruedas y un cojín que quede bien y que no frote contra su piel.
- Mantenga un peso saludable para su edad y estatura.
- Use crema solar, un gorro, lentes de sol y ropa protectora cuando salga al sol.